

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19**  
**PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN LAWEYAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

**NAMA : MONICA HUAIDA HANIFAH**

**F 100 170 070**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**2021**

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19  
PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN LAWEYAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

**MONICA HUAIDA HANIEAH**

**F 100 170 070**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19  
PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN LAWEYAN**

Oleh :

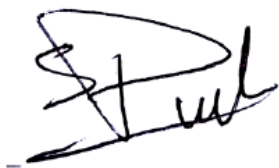
**MONICA HUAIDA HANIFAH**

**F 100 170 070**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**  
**NIK.NIDN: 878/0625107401**

**Surakarta, 25 Agustus 2021**

**GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19**  
**PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN LAWEYAN**

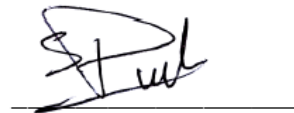
Yang diajukan oleh :

**MONICA HUAIDA HANIFAH**  
**F 100 170 070**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal  
08 September 2021  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

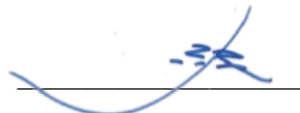
Ketua Sidang

**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**



Penguji I

**Aad Satria Permadi, S.Psi, MA**



Penguji II

**Achmad Dwityanto Oktaviansyah, S.Psi,**  
**M.Si**



Surakarta, 08 September 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi

Dekan,



**Prof. Taufik, M.Si., Ph.D**  
**NIK.NIDN: 799/0629037401**

## SURAT PERNYATAAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Monica Huaida Hanifah  
NIM : F 100 170 070  
Fakultas : Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Judul : Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 pada Dewasa  
Awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 13 Agustus 2021



Monica Huaida Hanifah

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat serta karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kecamatan Laweyan” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti banyak menerima bimbingan, motivasi serta dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moral maupun material. Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Amin Bakri dan Ibu Sri Suwarni yang selalu memberi segalanya dalam bentuk kasih sayang, perhatian, semangat serta demi kelancaran dan kesuksesan peneliti.
2. Kakak kandung saya M. Fillip Amsur beserta istrinya Ricarda, keponakan saya Freya, Simbok Sartini, Keluarga besar Suruji dan Keluarga besar Sastro yang telah memberikan doa, perhatian dan dukungan kepada peneliti.
3. Kepada Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta semangat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D Sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Kepada Ibu Nisa Rachmah Nur Anganthi Dr. M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan, arahan, serta semangat dari awal menjadi mahasiswa hingga saat ini.

6. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan ilmu, fasilitas, serta pendidikan pada peneliti sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Muhammad Dhiya ‘Ulhaq dan Keluarga yang selalu memberikan semangat, nasihat, dukungan serta doa yang telah diberikan kepada peneliti.
8. Rekan penelitian Umayya, Nahda, Anin dan Ulhaq atas kerjasama dan bantuan selama proses penelitian.
9. Sahabat-sahabat saya Natasha Dea, Hana, Mega, Shinta, NH, Rezha dan Nurul yang memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta : Ulhaq, Widya, Tara, Zhuyin, Naya, Dea, Devi, Biyan, Fajar, Ryan, Enug, Musya dan Ayumy yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti selama mengerjakan skripsi.
11. Kepada diri saya sendiri, terimakasih sudah mau bersabar dan semangat untuk menghadapi setiap rintangan dan hambatan selama menyusun skripsi ini.
12. Kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam penyusunan skripsi, tidak lupa mengucapkan terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan.

Surakarta, 13 Agustus 2021

Penulis,

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
Abstrak .....	12
<i>Abstract</i> .....	13
PENDAHULUAN.....	14
METODE .....	22
HASIL .....	25
PEMBAHASAN .....	37
KESIMPULAN .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN .....	50



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat Insomnia di Kecamatan Laweyan.....	25
Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Tabel 3. Uji Independent Sample T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin .....	27
Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan .....	28
Tabel 5. Kesulitan Untuk Mengawali Tidur Pada Subjek.....	29
Tabel 6. Sulit Untuk Mempertahankan Tidur Pada Subjek .....	30
Tabel 7. Terbangun Lebih Cepat Dari Biasanya Pada Subjek .....	31
Tabel 8. Ketidakpuasan Tidur Pada Subjek .....	32
Tabel 9. Keterlihatan Gangguan Tidur Oleh Orang Lain Pada Subjek.....	33
Tabel 10. Rasa Kesal/Khawatir Dengan Masalah Tidur Pada Subjek .....	34
Tabel 11. Pengaruh Masalah Tidur Pada Kegiatan Sehari-hari Subjek .....	35
Tabel 12. Kategori Penyebab Gangguan Tidur.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tingkat Insomnia di Kecamatan Laweyan.....	25
Gambar 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	26
Gambar 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pekerjaan .....	28
Gambar 4. Kesulitan Untuk Mengawali Tidur Pada Subjek.....	29
Gambar 5. Sulit Untuk Mempertahankan Tidur Pada Subjek.....	30
Gambar 6. Terbangun Lebih Cepat Dari Biasanya Pada Subjek .....	31
Gambar 7. Ketidakpuasan Tidur Pada Subjek .....	32
Gambar 8. Keterlihatan Gangguan Tidur Oleh Orang Lain Pada Subjek.....	33
Gambar 9. Rasa Kesal/Khawatir Dengan Masalah Tidur Pada Subjek .....	34
Gambar 10. Pengaruh Masalah Tidur Pada Kegiatan Sehari-hari Subjek .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) .....	50
Lampiran 2. Perhitungan Uji Reliabilitas.....	51
Lampiran 3. Uji Independent Sample T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Lampiran 4. <i>Print out</i> hasil analisis data.....	55
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> (IC).....	78
Lampiran 6. Bukti fisik dan bukti analisis data.....	80
Lampiran 7. Surat bukti Uji Turnitin .....	81
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian .....	82
Lampiran 9. Surat balasan penelitian .....	83

## **GAMBARAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19**

### **PADA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KECAMATAN LAWEYAN**

Monica Huaida Hanifah<sup>1</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2</sup>  
monicahuaida@gmail.com<sup>1</sup>, sp239@ums.ac.id<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

#### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 saat ini mewabah diberbagai belahan dunia, menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan pada manusia dengan gejala batuk dan demam. Timbul kekhawatiran yang luas bagi masyarakat, hal ini dapat berpengaruh pada kualitas tidur dan pola tidur yang menyebabkan insomnia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran insomnia di masa pandemi Covid-19 pada individu dewasa awal (18-25 tahun) di Kecamatan Laweyan. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh jenis kelamin terhadap gangguan insomnia selama pandemi covid-19 pada dewasa awal (18-25 tahun) di kecamatan Laweyan. Sampel penelitian ini berjumlah 281 orang dengan kriteria yaitu dewasa awal berusia 18-25 tahun yang tidak mengalami gangguan atau penyakit fisik akut dan tinggal di Kecamatan Laweyan. Menggunakan teknik purposive sampling dan teknik analisis data kuantitatif yang termasuk statistik deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala *Insomnia Severity Index* (ISI) dengan skala *likert*, diberikan dalam bentuk *printout* dan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami insomnia "ringan" (39,9%), insomnia "sedang" (31,3%) dan insomnia "parah" (2,5%), dan "tidak mengalami insomnia" (26,3%). Hasil uji *independent sample t-test* nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,474 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Pada penelitian ini pekerjaan sebagai mahasiswa lebih dominan mengalami insomnia selama pandemi Covid-19 dan gangguan masalah tidur yang dialami oleh masyarakat sangat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari, hal tersebut terjadi karena faktor psikologis, faktor lingkungan, kebiasaan tidur dan gangguan kesehatan.

Kata kunci: Covid-19, Dewasa Awal, Insomnia

**DESCRIPTION OF INSOMNIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC  
IN EARLY ADULTS (18-25 years) IN LAWEYAN SUB-DISTRICT**

Monica Huaida Hanifah<sup>1)</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2)</sup>  
monicahuaida@gmail.com<sup>1)</sup>, sp239@ums.ac.id<sup>2)</sup>  
Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Surakarta

**Abstract**

*The Covid-19 pandemic is currently endemic in various parts of the world, causing respiratory tract infections in humans with Cough and fever symptoms. There is widespread concern for the community, this can affect sleep quality and sleep patterns that cause insomnia. The purpose of this study is to find out the description of insomnia during the Covid-19 pandemic in early adult individuals (18-25 years) in The Laweyan Sub-District. This study hypothesizes that there is an influence of gender on insomnia disorders during the covid-19 pandemic in early adulthood (18-25 years) in The Laweyan Sub-District. The sample of this study amounted to 281 people with criteria, namely early adults aged 18-25 years who did not experience acute physical disorders or illnesses and lived in Laweyan District. Using purposive sampling technique and quantitative data analysis techniques including descriptive statistics. Data was collected using the Insomnia Severity Index (ISI) scale instrument with a Likert scale, given in a printout and a google form. The results showed that respondents experienced "mild" insomnia (39.9%), "moderate" insomnia (31.3%) and "severe" insomnia (2.5%), and "no insomnia" (26,3%). The results of the independent sample t-test, the value of Sig. (2-tailed) of 0.474 ( $p > 0,05$ ) which means that there is no significant difference between the sexes of men and women so that the hypothesis in this study is rejected. In this study, students' jobs were more dominant in experiencing insomnia during the Covid-19 pandemic and the sleep disturbance experienced by the community greatly affected their daily activities, this happens because of psychological factors, environmental factors, sleep habits and health problems.*

**Keyword:** Covid-19, Early adulthood, Insomnia